

12月號  
NO.156  
Dec.-2025

# 心靈園地

## 特教關懷專刊

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心

出版日期：114/12/01

創刊日期：91/10/01

發行人：陳冠位學務長

總編輯：楊瀚焜主任

編輯：陳宜綸

校稿：王嘉綺、吳少萍、李季翎、林正襄、林佑穗、  
林韻婷、林姿佑、洪貫庭、馬琇宇、陳宜綸、  
潘美雲、蔡青伶、顏攸甄（依姓氏筆畫排序）

地址：行政大樓 3 樓

電話：分機 2270 傳真專線：07-782-0806

信箱：friend@fy.edu.tw

在大學生活中，每位同學都有自己的學習節奏與擅長領域。然而，有些人明明努力、理解能力也不差，但在閱讀理解、書寫表達、數字運算或維持專注時，總是比同儕更費力。這些**感受並非「您的問題」**，而可能與「某部分學習障礙」有關。學習障礙不是智力不足，也不是不夠認真，而是大腦在處理文字、聽覺、注意力或記憶時有獨特的差異，因此需要不同的策略與方式。

進入大專校院後，課程內容更複雜、自主學習比例提高，挑戰也可能變得更明顯。本期月刊將帶你**重新認識學習障礙**：什麼是學習障礙？如何分辨自己的困難？遇到障礙時有哪些可運用的有效策略？有哪些資源與支持可以協助您？

學習障礙是看不見的，也不會從外表辨認。許多學生因此默默承受挫折、懷疑自己，甚至放棄學習。

本專刊的目的，就是希望讓全校師生能用更理解、更不貼標籤、更支持的角度認識**學習障礙**，共同打造一個友善的學習環境。本期內容希望成為你在大學路上的安心陪伴，讓你找到適合自己的步伐，順利展現真正的能力與潛力。



### 特教關懷專欄

## 【學習障礙是什麼？如何判斷？會不會好？ 心理師來解答】

台北市兒童青少年心理治療協會理事長 蔡百祥心理師

### 🧠 學習障礙是什麼？

學習障礙是指一個人在**特定學習領域上遇到持續的困難**，有學習障礙的人通常智力正常，甚至可能很聰明，只是**大腦處理某些資訊的方式與一般人不同**，這種情況常常在學齡期被發現，但其實可能會影響一個人的一生。

學習障礙的特徵通常表現在**讀寫、數學或專注力**等方面。這些孩子可能智力正常，但在特定學習領域表現得特別困難。比如說，有些孩子閱讀時會感到特別吃力，經常認錯字或理解不了文章意思。有些則是在數學運算上特別慢，常常搞不清楚數字的概念。還有一些孩子則是注意力特別容易分散，無法長時間專注在一件事情上。

### 👁️ 學習障礙影響

- 學習表現不一致：在某些科目表現優異，但在特定領域卻異常困難。
- 理解力和表達力差距：可能聽得懂別人說的，但就是無法用言語或文字表達出來，這種情況在寫作或口頭報告時特別明顯。
- 注意力問題：容易分心或難以集中注意力，上課時可能會**坐立不安**，或是總是**漏聽重要資訊**。



## ★學習障礙特徵

- 閱讀困難：孩子可能會把字母順序搞錯，或是對相似的字感到混淆，**閱讀速度可能很慢，而且常常需要反覆閱讀才能理解內容。**
- 書寫問題：寫字時可能會歪歪扭扭，或是**經常寫錯別字**，有時候腦中有想法，但就是不知道該如何用文字表達出來。
- 數學障礙：對於數字概念理解困難，可能**搞不清楚加減乘除的邏輯**，在解決應用題時特別吃力，常常看不懂題目在問什麼。



## 如何判定學習障礙？

判定學習障礙**需要專業的評估和診斷**，通常由多方面觀察和測試來確定。需要經過一系列的評估過程，通常包括心理學家、特殊教育老師和醫生等專業人士的參與。他們會進行各種測試，包括智力測驗、學習能力評估和醫學檢查等。同時，也會收集家長和老師的觀察資料，全面了解孩子在不同環境下的表現。這個過程可能需要一段時間，目的是排除其他可能性，確定問題的根源。

## 判定學習障礙步驟

- 初步觀察：家長或老師發現孩子在某些學習領域表現異常，比如說，**發現孩子閱讀特別慢，或是數學成績明顯落後於其他科目。**
- 專業評估：由心理學家或特殊教育專家進行一系列標準化測試，這些測試可以**評估孩子的智力、學習能力和各項認知功能。**
- 醫學檢查：有時候會進行**聽力、視力或神經系統的檢查**，排除其他可能影響學習的生理因素，這步驟能確保問題不是由感官或神經系統障礙引起的。



## 學習障礙算特殊生嗎？

學習障礙確實被歸類為特殊教育的一種，因此有**學習障礙的學生算是特殊生**。在台灣的教育系統中，學習障礙是被認定為特殊教育範疇的一部分，這意味著有學習障礙的學生可以獲得特殊教育的資源和支援。其實最重要的是，**家長要理解，特殊生這個詞並不是貶義詞，而是代表這些學生有特殊的學習需求。**學習障礙的學生通常智力正常，只是在特定學習領域需要額外的協助和調整。



## 學習障礙特殊教育

- 專屬學習計畫：學校會為學習障礙學生制定專屬的學習計畫，根據他們的特定需求調整教學方式和內容，這可能包括**延長考試時間或使用特殊的學習工具。**
- 資源班支援：很多學校都設有資源班，**讓學習障礙學生可以在某些時段接受更個人化的指導。**這裡的老師通常受過特殊教育訓練，能夠針對學生的困難提供適當的協助。
- 多元評量：學校會採用不同的評量方式來評估學習障礙學生的學習成果。比如說，有些學生可能在口頭報告上表現得比筆試好，老師就會提供這樣的選擇。

## 改善學習障礙可以做什麼？

學習障礙可以透過適當的支援和策略來改善，讓學生更好地適應學習環境。

面對學習障礙，有很多方法可以幫助學生。首先，**要找出學生的具體困難，然後制定針對性的學習計畫。**這可能包括使用特殊的教學方法，比如多感官學習或電腦輔助教學。同時，也要培養學生的優勢能力，建立他們的自信心。家長和老師的支持很重要，要耐心地鼓勵學生，幫助他們找到適合自己的學習方式。



## 改善學習障礙方法

- 個別化教學：根據學生的特點設計教學內容，例如，對於閱讀障礙的學生，可以用**有聲書或圖像來輔助學習**，幫助他們更好地理解內容。
- 學習策略訓練：教導學生一些有效的學習技巧，比如說，可以**教他們如何做筆記、如何管理時間，或是如何把複雜的任務分解成小步驟來完成。**
- 輔助科技應用：利用現代科技來幫助學習，像是語音辨識軟體可以幫助書寫障礙的學生，計算機則能協助有數學障礙的學生，這些工具能大幅提升學習效率。

## 學習障礙怎麼辦？

學習障礙，可以透過**心理諮商、特殊教育**方法來改善。首先，要進行詳細的評估，了解學生的具體困難和強項。接著，制定個別化的治療計畫，這可能包括認知訓練、學習策略指導、情緒管理等。心理師也會和家長、老師合作，確保學生在不同環境中都能得到適當的支持。**治療的目標不只是改善學習成績，更重要的是提升學生的自信心和學習動機。**



## ✂學習障礙心理治療法

1. 認知行為治療：幫助學生改變對學習的負面想法。比如說，很多學習障礙的學生會覺得自己很笨，心理師會**引導他們認識到自己的優點，建立正面的學習態度**。
2. 學習策略指導：心理師會根據學生的特點，找出最適合他們的學習方式。
3. 家庭諮商：心理師會教導家長一些實用的技巧，比如如何**建立良好的學習環境**，或是如何在不增加壓力的情況下鼓勵孩子。

## ✿學習障礙會好嗎？

學習障礙是一種終生的情況，它不會像感冒一樣自己好起來，但這不代表情況沒有改善的可能。

透過早期發現、適當的介入和持續的支持，**許多有學習障礙的人都能學會如何有效地學習和工作**。關鍵在於找到適合自己的學習方法，並且發展出因應困難的策略。

## 🔧總結與建議

學習障礙雖然是一種終生的情況，但不代表無法改善。透過適當的支援、專業的協助和正確的學習策略，有學習障礙的人完全可以發揮潛力，過上充實且成功的生活。如果你懷疑孩子可能有學習障礙，別猶豫，盡快尋求專業評估和協助。及早發現、及早介入，才能給予最適當的支持，幫助他們找到屬於自己的成功之路。

✍本文「學習障礙是什麼？如何判斷？會不會好？心理師來解答」蔡百祥 臨床心理師2025/11/21同意授權。  
出處：「醫師聯盟·健康筆記」  
<https://health.doctorally.tw/topic/2024/1d/>



## 學務處諮商輔導中心114年12月相關活動

### 特殊教育諮詢服務

日期：12月01日(一) 13:30~14:30  
地點：行政大樓三樓 多功能教室  
講師：高雄師範大學特殊教育學系 劉萌容教授  
對象：全校學生(自由報名)

### 表達性藝術紓壓成長團體

日期：12月02日、12月09日(二) 18:00~20:00  
地點：行政大樓三樓 團體諮商室  
對象：全校學生(自由報名)

### 「從心出發的園藝時光-園藝療癒中的自我覺察與情緒照顧」

日期：12月10日(三) 13:00~16:00  
地點：行政大樓一樓 Lobby旁會議室  
對象：全校教師(自由報名)

### 心靈SPA導師分享會：關懷助人津津樂道饗宴與醫師有約

日期：12月18日(四) 12:10~13:00  
地點：行政大樓四樓 J403會議室  
對象：全校教師(自由報名)



### 就業培力座談會暨慶生會及生涯探索活動

日期：12月03日(三) 12:10~16:30  
地點：行政大樓四樓 J401-1交誼廳  
對象：向日葵家族學生(自由報名)

### 「耕」我們一起，動起來！出隊服務

日期：12月06日(六) 08:00~17:00  
地點：進安康銀髮健康俱樂部  
對象：全校學生(自由報名)

### 職能養成團體「沙中有光：探索自我與未來的職涯旅程」

日期：12月10日(三) 11:30~16:30  
地點：行政大樓四樓 J403會議室  
對象：向日葵家族學生(自由報名)

### 探所在地文化x生涯啟蒙之旅

日期：12月13日(六) ~12月14日(日)  
地點：旗山區、美濃區、龍崎區  
對象：向日葵家族學生、助理人員、家長(自由報名)

### 全校輔導股長期末座談會暨表揚典禮

日期：12月24日(三)  
對象：全校輔導股長

## 校外衛福部「青壯世代心理健康支持方案」

衛福部提供15歲到45歲有心理諮商需求的族群，直至114年12月31日止，每人有3次免費心理諮商。歡迎同學多加利用，請掃描右方查詢服務機構名單。



衛福部

## 心理諮商輔導服務

同學們，當您碰到困擾時，除了可以找同學、導師聊聊外，也可與您的心靈 SPA 導師談心，此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊。最後，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康，有關各項諮商輔導管道，預約的方式如下：

### 第一站 與心靈SPA導師有約

服務時段：學校網頁（首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心→心靈SPA導師→預約）

預約方式：

1. 電話預約：查詢時段後，請撥打該心靈SPA導師分機號碼（列於上述網頁的值班表）聯絡預約，或撥 2270（學務處諮商輔導中心分機）。
2. 線上預約：掃描 QR code 或進入學校網頁路徑（學務處→諮商輔導中心→心靈SPA導師→線上預約心靈SPA導師談心）。



預約心靈SPA導師

### 第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

服務時段：請至線上預約系統查詢（學生資訊服務系統→諮商輔導→申請諮商輔導）

預約方式：

1. 現場或電話預約：請至行政大樓三樓諮商輔導中心或電洽中心分機 2270 預約。
2. 線上預約：手機掃描 QR code，認識您所屬的院系心理師/社工師。  
學校網頁  
（首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導）



諮商輔導中心

### 第三站 Dr. Smile身心科醫師駐校諮詢

12月諮詢日期：12月04日(四)、12月09日(二)、12月11日(四)、12月18日(四)、12月23日(二)  
（實際日期依公告為主，詳細資訊請掃描QR code）

諮詢醫師：

丘世祺醫師（青欣診所院長）  
鐘建麟醫師（希望心靈診所主治醫師）  
蔡景淑醫師（高雄長庚兒童心智科主任）



預約方式：請至行政大樓三樓學務處諮商輔導中心或電洽中心分機2270預約

Dr. Smile身心科醫師諮詢資料

### 資源教室—向日葵家族服務

1. 針對在學且領有教育部特殊教育學生鑑定之學生提供輔導服務，協助本校特殊教育需求學生適應校園生活，倘若同學有特殊教育需求，但未領取教育部特殊教育學生鑑定者，可至資源教室諮詢。
2. 114學年度第2學期特殊教育學生鑑定工作時程：約115年2月1日起至115年3月13日止（後續將依教育部來函另行公告）。



資源教室